



가정통신문

함께 배우고
더불어 성장하는
행복학교 <덕과초>

방학 중 건강상태 점검하기

- ✓ 평소 아픈 곳이 있는 학생은 병원 방문하여 진료받기
- ✓ 교정(나안)시력 정기적으로 검진받기
- ✓ 필수 예방접종하기

예방접종 항목	예방 질환
DTaP 6차	디프테리아, 파상풍, 백일해
일본뇌염 사백신 5차/ 생백신 2차	일본뇌염
HPV 1, 2차	자궁경부암

냉방병 예방

냉방병(air-conditioningitis)이란?

냉방이 된 실내와 실외의 온도 차가 심하여 인체가 잘 적응하지 못해서 발생하는 것으로, 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말합니다.

여름이 되어 날씨가 더워지면 우리 몸은 **순응**이라는 과정을 통해 **외부의 온도에 맞추어 적응**해가는데 약 1~2주가 걸립니다. 그러나 냉방이 잘된 실내와 무더운 실외에서의 생활을 반복하면서 **몸의 적응과정이 반복되다 보니 자율 신경계가 지쳐서 발생**합니다.

증상

- 호흡기 증상
두통, 콧물, 재채기, 코막힘, 피로, 몸살 등의 증상 발생
- 위장장애
소화불량, 하복부 불편감, 심하면 설사를 하기도 함.
- 여성 질환 증상
여성은 남성보다 냉방병에 취약하여 생리가 불규칙해지거나 생리통이 심해지기도 함.
- 만성 질병의 악화
이미 만성질환을 가지고 있는 경우에는 면역기능이 떨어져 냉방병의 영향이 더 심할 수 있음

예방법

- 실내외 온도 차는 5~6도 정도로 유지하기
- 실내 공기 자주 환기하기
- 과일, 비타민C 섭취로 면역력 높이기
- 물, 음료 등 충분한 수분 섭취
- 에어컨의 찬 공기가 몸에 직접적으로 닿지 않게 하기!
- 체조, 스트레칭 등을 통해 혈액 순환 돕기

건강하게 여름나기

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!

물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 의사의 상담 후 섭취

사원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단해가(양산, 모자)
- 활동하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 바뀌는 경우, 건강상태를 살펴봐 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기

- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기

☎ 온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다! KCCA

여름철 물놀이 안전 수칙

- ✓ 수영을 하기 전에는 반드시 **준비운동**을

하고 구명조끼를 착용하기

- ✓ 물에 갈 때 심장에서 먼 부분 [다리→팔→얼굴→ 가슴]으로 들어가기

- ✓ 식후 바로 수영을 하면 위경련이 발생할 수 있으니 충분히 휴식을 취하기

- ✓ 수영 능력 과신은 금물!
무리한 행동 하지 않기

- ✓ 물에 빠지면 어떻게 해야 할까요?

물에 빠진 사람을 발견하면
주위에 소리쳐 알리고
즉시 119에 신고해요!

구조 대원이 없다면
튜브, 장대 등
주위 물건을 던져
익수자가 잡고 나오도록 해요.

구조 경험 없는 사람은
무모한 구조를 하면
안 되며 함부로 물에
뛰어들면 안 돼요!



여름철 성범죄 예방법

- 공중화장실이나 휴가지에서 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면 몰카 여부를 확인
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 분명히 표시하기
- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 하고, 이어폰을 꽂고 음악을 들으며 걸어가지 않기
- 여행은 부모님과 같이 가도록 하고 민박, 펜션 등 숙박 시설에서 문단속을 철저히 하기
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나, 호의를 베풀어서 감사하다며 음료수, 음식 등을 권할 때 정중히 사양하기
- 112 앱을 내려받거나 SOS 국민안심서비스 가입하기
- 사람이 많은 큰길로 다니고, 여러 명이 같이 다니며 주변을 잘 살피고 다님, CCTV가 없는 곳은 주의하기
- 밤에 자녀 혼자 두지 않고, 보호자 없이 학생들끼리 밤늦게 모이지 않기
- 이상한 행동하는 사람은 얼른 피하고, 가까이 있는 어른들에게 도움 요청하기
- 부모님은 자녀의 하루 일정을 알고, 자녀가 어떤 이야기라도 편안하게 이야기하도록 격려하기



여름철 유행 감염병 예방

여름철 주요 안과 감염병

유행성각결막염

아데노바이러스에 의해 생기는 염증성 안과질환

급성출혈성 결막염

엔테로바이러스, 콕사키바이러스 감염에 의한 감염성 안과 질환
※ 아플로 노병이라고 불리며, 결막 하 출혈 동반

전파경로: 환자의 눈 분비물 등 직접 접촉, 개인용품을 통한 간접 접촉 (오염된 물이나 수영장에서도 전파 가능)

증상: 충혈, 통증, 눈곱, 이물감, 눈부심 등
※ 소아는 발열, 인후통, 두통 등 전신 증상이 동반될 수 있음



예방방법

1. 올바른 손씻기 실천, 눈 만지거나 비비지 않기
2. 수건 등 같이 쓰지 않기
3. 안과 감염병 발생 시 다른 사람과 접촉 자제



세종특별자치시교육청

수족구

콕사키바이러스, 엔테로바이러스가 원인으로 입, 손, 발의 수포성 발진이 특징

전파경로: 사람 간 전파(직접 접촉, 비말 등), 매개물을 통한 간접전파
※ 물이나 수영장에서도 전파 가능

증상: 발열, 식욕부진, 인후통, 수포성 구진(손, 발, 입 등)



예방 방법

1. 올바른 손씻기, 기침예절 등 개인위생 철저
2. 장난감, 놀이기구, 집기 등을 소독하여 사용하기
3. 의심증상 발생 시 의료기관 진료받기



세종특별자치시교육청



청소년 음주의 원인과 피해

청소년 음주는 대체로 가족이나 친구들이 음주를 권하여 시작하는 경우가 많습니다. 음주는 청소년의 성장 발달을 저해하고 학습 능력 감퇴, 우울감, 낮은 자아존중감 등 신체적·정신적 건강에 악영향을 미치며 일탈 행위의 원인이 되기도 합니다. 건강 습관을 형성하는 청소년기의 음주 습관은 성인기까지 이어지기 쉽습니다. 오랜 기간 많은 양의 알코올을 섭취하면 간암, 알코올성 치매 등 각종 만성 질환의 발생 위험을 높여 다양한 사회경제적 손실을 일으킬 수 있습니다.

우리나라 청소년 음주율은?



현재 음주자 중
첫 음주경험 연령
13.3세



현재 음주율
남학생 18.7%
여학생 14.9%

청소년 음주의 흔한 오해

어른들이 청소년들에게 술을 권유하는 경우는 괜찮다?



명절이나 제사처럼 친척들이 모여 술을 마시는 자리가 많아 어른들이 청소년들에게 술을 권유하는 경우가 자주 있는데 이와 같은 청소년 음주에 대해 관대한 분위기가 우리나라가 청소년 음주의 주요 원인이라는 지적이 있습니다.

청소년 음주의 위험성



적은 양도 청소년에게 더 치명적



비행 행동의 관문이 됨



성인기 알코올 중독의 원인이 됨



<출처: 보건복지부>